

Valikõppeaine „ÕPPIDES LOON ENNAST“

1. Üldalused

1.1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Aine õpetamine baseerub Avatud Meele Instituudi poolt väljatöötatud kursusematerjalidel "Õppides loon ennast". Eesmärgiks on suunata noort inimest paremini ja tulemuslikult oma õppimist korraldama ja iseennast teadlikult arendama. Nimetatud kursus koosneb mitmest erinevast osast, nii teoreetilisest materjalist kui ka praktilisest õppest.

1.2. Õpitulemused

Kursuse jooksul õpilased õpivad tundma ennast kui õppijat, omandavad õppimisvõtteid, tegelevad motivatsiooni ja eesmärkidega, analüüsivad õppija ja õpetaja rolli ning õppimise saboteerimist, uurivad mõtlemist ja tundeid, suhteid ja suhtumisi, harjutavad hea kuulamise, eneseesitlemise ja koostööoskusi.

1.3. Hindamine

Hindamine on arvestuslik; hinnatakse eelkõige aktiivset kaasatõttamist ja tunnis osalemist. Tunnimahust rohkem kui kolmandiku puudunud õpilasel tuleb teha kirjalik arvestustöö.

2. Kursused

Kursuse nimetus	Kursuse liik
“Õppides loon ennast” 1 kursus (18 õppesessiooni)	valikaine

3. Kursuse ülevaade

3.1. Õppides loon ennast

3.1.1. Õppesisu- ja tegevus

Õpe toimub kogemusliku õppe teel. Põhilisteks meetoditeks on ajurünnak, meeskonnatöö, arutelud, soojendusharjutused, loengud ja iseseisev testide täitmine.

	Sessioonid	Õppesisu ja -tegevused
I	Sissejuhatus	häälestumine grupi “pass” ajurünnaku mõiste rühma põhiseadus
II	Mina kui õppija	kahtlased väited õppimisest õppimise mõiste eneseanalüüs Grupitöö: Kuidas mulle meeldib õppida? õpistiilid
III	Õpilase ja õpetaja roll	rollikaardi koostamine Õpilase ja õpetaja roll Kokkuvõtte rolliteooriast
IV	Õpioskused ja eesmärgid	õpioskused kavandamine: kaugemad ja lähemad eesmärgid Harjutus “Sammud-alla”
V-VI	Õppimisvõtted	lugemine keskendumisvõime arusaamise hõlbustamine mälu: teooria, praktilised nõuanded idee,-mõiste- ja mõttekaardi koostamine
VII	Õppimise saboteerimine	saboteerimise mõiste

	ja valikud	lahenduste otsimine saboteerimissituatsioonidele prioriteedid kavandamine
VIII	Tunded ja mõtlemine	meeldivad ja ebameeldivad tunded tunnete väljendamine tunnete juhtimine, mõiste "viha vulkaan" ensesest rääkimine tunded ja mõtlemine, aju kolmene jaotus
IX	Intelligentsus ja õppimine	intelligentsuse teooria intelligentsustüübid multiintelligentsuse teooria
X	Edu ja ebaedu	õppimissoovitused kontrolltööhirm ärevus ja stress pingetest vabanemine ebaedu käsitlemine
XI	Hea kuulamise oskused	ühe- ja kahe-suunaline kommunikatsioon suhtlemine kui kahe-suunaline protsess kuulamisharjutused hea kuulamine tunnete peegeldamine
XII	Eneseväljendamine	sina-keele mõiste mina-keele mõiste mina-teade sildistamise mõiste
XIII	Enesekehtestamine	3-osaline kehtestav sõnum
XIV	Koostöine probleemilahendamine	ebaefektiivne konfliktilahendamine võitja-võitja meetod koostöine probleemilahendamine
XV	Suhted ja suhtumised	eelhoiaku mõju esmamulje ja võõritusefekt "Lukus rollid" abistav kuulamine
XVI	Eneseesitlemine	nimekaart oma tugevate külgede leidmine sooviavalduse kirjutamine ettevalmistus konkursiks konkurss
XVII	Koostöö grupis	koostöö sotsiomeetrilised harjutused grupi areng ja koostöö kujunemine
XVIII	Kokkuvõte	ideekaart "Õpioskused" tagasivaade kokkuvõte eesmärgistamine lõpetamine

3.1.2. Õpitulemused

Sessioonid	Selles osas saab õpilane
Sissejuhatus	häälestuda kursuseks kogeda ajurünnakus osalemist teadvustada isiklikke ootusi

Sessioonid	Selles osas saab õpilane
Mina kui õppija	laiendada oma õppimise mõistet teadvustada õppima õppimise eesmäärke teadvustada erinevate õpistiilide olemasolu märgata oma õpitegevuse tugevaid ja nõrku külgi
Õpilase ja õpetaja roll	õppida eristama isiksust ja rolle teadvustada oma põhirolle
Õpioskused ja eesmärgid	arutleda õpioskuse üle teadvustada oma õpieesmäärke õppida püstitama kaugemaid ja lähemaid eesmäärke
Õppimisvõtted	tutvuda mnemotehniliste võtetega teadvustada keskendumise tähtsust õppida lugemisprotsessi erinevatele külgedele tähelepanu pöörates oma lugemist paremini korraldama
Õppimise saboteerimine ja valikud	õppida märkama õppimise saboteerimist teiste ja enese juures õppida õppimise saboteerimist vähendama õppida märkama prioriteete ja mõtestama oma ajakasutust
Tunded ja mõtlemine	õppida analüüsima oma tundeid harjutada tunnete väljendamist harjutada eneseväljendamist lihtsate mina-teadete abil
Intelligentsus ja õppimine	tutvuda multiintelligentsuse teooriaga harjutada ühte kirjatöö alustamise moodust
Edu ja ebaedu	rakendada multiintelligentsuse teooriat tutvuda stressi mõistega pöörata tähelepanu ebaeduga toimetuleku erinevatele viisidele
Hea kuulamise oskused	tutvustada vastutuse jaotumist rääkija ja kuulaja vahel tutvuda aktiivse kuulamise mõistega harjutada ümbersõnastamist ja tunnete peegeldamist
Eneseväljendamine	tutvuda sina-mina keelega kogeda mina-keele eeliseid harjutada mina-teadete moodustamist tutvuda sildistamise mõistega
Enesekehtestamine	tutvuda enesekehtestamise mõistega õppida 3-osalise kehtestava sõnumi koostamist harjutada hinnanguvaba kirjeldamist mängida rollimängu
Koostööne probleemilahendamine	õppida märkama ebaefektiivseid probleemilahendusviise tutvuda 6-stmelise probleemilahendusmudeliga harjutada koostöist probleemilahendamist
Suhted ja suhtumised	teadvustada isikutaju efektide ja eelhoiakute mõju märgata ja tunda ära "lukus rolle" harjutada veel kuulamisoskusi
Eneseesitlemine	teadvustada oma tugevaid külgi ja õppida neid välja tooma meenutada mina-keelt harjutada käitumise hinnanguvaba kirjeldamist harjutada tagasiside andmist ja saamist
Koostöö grupis	teadvustada grupi arengufaase, rolle grupis, koostöö kujunemist mõista isikliku kogemuse kaudu koostöö tähtsust arendada koostööoskusi
Kokkuvõte	kokku võtta ja mõtestada kursusel kogetut kavandada kursusel õpitu rakendamist